



RISC CARDIOVASCULAR LABORAL

Risc cardiovascular laboral

1. Els accidents de treball no traumàtics es defineixen com aquelles malalties, sense estar definides legalment com a malalties professionals, que sofreix la persona treballadora a conseqüència del treball que exerceix.
2. Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mortalitat a Espanya, per davant de les malalties cancerígenes (en segona posició) i les respiratòries (en tercera). Dins de l'àmbit laboral, se situa com la primera causa de mort per accident de treball.
3. **Les principals malalties cardiovasculars es classifiquen en:**
 - Malaltia cardíaca isquèmica o cardiopatia reumàtica.
 - Malalties cerebrovasculars
 - Malaltia de la circulació pulmonar
 - Altres malalties cardíques
 - Malalties de les venes i vasos limfàtics
 - Altres malalties del sistema circulatori

Les dues manifestacions principals són la cardiopatia isquèmica o malaltia coronària (infart agut de miocardi i angina de pit) i la malaltia cerebrovascular o ictus.

4. **Els factors de risc que afavoreixen l'aparició i el desenvolupament d'aquestes malalties són:**

4.1. Factors No controlables:

Hereditaris o biològics no modificables

- Aspectes genètics
- Edat
- Sexe

4.2. Factores controlables:

Relacionats amb l'estil de vida o biològics modificables.

- Hipercolesterolèmia

- Hipertensió arterial
- Tabaquisme
- Mals hàbits alimentaris
- Obesitat
- Alcoholisme
- Sedentarisme

Relacionats amb el medi ambient laboral

- Contaminació física (soroll, vibracions, males condicions termohigròmetres, etc.).
- Contaminació química (exposició a determinats agents químics).
- Contaminació biològica (de l'aire, de l'aigua, etc.).
- Contaminació psicosocial (càrrega de treball, horaris, treball per torns, nocturnitat, etc.).





5. Mesures preventives que han de ser adoptades per part de l'empresa:

- **Fomentar l'hàbit d'una bona alimentació**, mantenint una dieta equilibrada (variada, evitant els greixos i sucres i augmentant el consum de verdures, fruites, peix, cereals i oli d'oliva, substituint la sal per pebre o llimona):
 - Les empreses amb servei de menjador poden fomentar aquest hàbit millorant els seus menús o rebaixant-ne els preus.
 - Habilitar, en empreses més petites, estances com a cuina o menjador per als treballadors i treballadores.
 - Instal·lar a les empreses màquines expenedores amb opcions saludables (que comptin amb aliments amb unes proporcions de greixos, sucres i sals més saludables, de manera que els consumidors puguin triar les opcions més encertades per a ells i els permeti tenir el control de la seva dieta a la feina).
 - Establir, periòdicament, campanyes de sensibilització i formar els treballadors i treballadores en com menjar bé.

Des d'**umivale Activa**, a través del següent [enllaç](#), et podràs descarregar tot el material divulgatiu que hem preparat per ajudar a mantenir una alimentació saludable i aconseguir els beneficis derivats d'aquesta, entre els quals destaquem els següents: reduir l'estrès, protegir el cor i millorar el nostre sistema immunitari.



Si vols, podràs assistir a les trobades virtuals del programa de nutrició i alimentació saludable de l'Escola de la Salut d'Umivale Activa. Més informació i inscripcions a [l'enllaç següent](#).

• Fomentar la deshabituació tabàquica

- Establir, periòdicament, campanyes de sensibilització i formar els treballadors i treballadores sobre com combatre l'addicció al tabac i sobre els beneficis per a la salut cardiovascular d'abandonar aquest hàbit.
- Donar suport psicològic i terapèutic a les persones treballadores que desitgin deixar de fumar.



Des d'**umivale Activa** recomanem la lectura del manual "Abordaje de las adicciones en el ámbito laboral" (Abordatge de les addiccions en l'àmbit laboral) elaborat amb la col·laboració de Projecte Home València que té l'objectiu d'informar sobre el risc de les addiccions en l'entorn laboral d'una forma integral, tot donant a conèixer formes d'abordar la situació des de l'àmbit empresarial.

Pots descarregar el document a [l'enllaç següent](#).

• Fomentar l'exercici físic

- Establir periòdicament campanyes per a la divulgació de la pràctica d'esport.
- Habilitar a les empreses estances com a gimnasos per a la pràctica d'esport.
- Habilitar a les empreses un pàrquing per a bicicletes.

A través del Programa Empresa Sana d'**umivale Activa**, oferim material divulgatiu per fomentar la pràctica d'exercici físic. Per a més informació, pots consultar [l'enllaç següent](#).



- **Fomentar la higiene del son**

Dormir bé comporta molts beneficis, entre els quals destaquem millorar la nostra salut cardiovascular.

Mitjançant la nostra campanya d'Higiene del son podràs consultar material divulgatiu i interactiu per afavorir aquest hàbit saludable.



Accedeix a aquesta campanya a través del [següent enllaç](#).

- **Fomentar el consum d'aigua.** (Beure 2 litres d'aigua diàriament.)

- Instal·lar a les empreses dispensadors d'aigua.
- Establir periòdicament campanyes per a la divulgació del consum d'aigua.

- **Assegurar unes condicions de treball segures,** garantint el medi ambient laboral en el treball, controlant periòdicament l'exposició a factors de risc que puguin influir perjudicialment en la salut cardiovascular de la persona treballadora i prenent les mesures d'actuació pertinents en cada cas mitjançant la millora o l'adquisició d'instal·lacions o equips de treball més segurs, establint programes preventius adequats d'aquests; utilització d'equips de protecció individual, formació i informació als treballadors i treballadores, millora dels canals de comunicació a l'empresa, reducció de càrregues de treball, millora d'horaris, torns per facilitar la conciliació amb la vida familiar, millora de l'autonomia de la persona treballadora per desenvolupar la seva feina, etc.

- **Impulsar la promoció de la Salut Integral dels treballadors i treballadores,** dins de la gestió empresarial, reconeixent (fins i tot premiant) els treballadors i treballadores que compleixin objectius.

La promoció de la salut en l'entorn laboral ajuda les empreses a convertir-se en organitzacions saludables, perseguint el benestar i la salut de les seves persones treballadores, a través del foment d'estils de vida saludables.

Implementar un programa de promoció de la salut en el treball comporta una sèrie de beneficis que es poden percebre en el curt termini. Un dels grans beneficis és la reducció de la sinistralitat i de les malalties (especialment les cròniques).

Per a més informació, es pot descarregar la nostra guia de "Promoció d'hàbits saludables en l'entorn laboral" a través del [següent enllaç](#)



6. Mesures preventives que han de ser adoptades per part dels treballadors i treballadores.

Des d'**umivale Activa**, posem a la disposició de la nostra població protegida la campanya **#UmivaleActivaCuidaTuCorazón** per fomentar l'adopció d'hàbits saludables directament, per part de la persona treballadora, a fi de contribuir a la millora de la seva salut cardiovascular.



Es compon d'una col·lecció d'11 fitxes i 11 audiovisuals per informar i conscienciar sobre els factors de risc cardiovasculars que són modificables mitjançant hàbits de vida saludables.

Pots consultar a la campanya a través de l'[enllaç següent](#).